Экологическое Органическое Живое Земледелие

Моя грядка ИЗОБИЛИЯ

ОЖЗ

0+

ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

ФЕВРАЛЬ 2015 №02

О душе, здоровье и счастье

Второй месяц нового 2015 года - скоро весна. А нам все-таки хочется еще раз поздравить вас с Новым годом и напечатать новогоднее обращение удивительного человека и ученого Сергея Николаевича Лазарева (http://lazarev.ru/news/40-topnews1/1975--2015-.html).

- Здравствуйте, дорогие читатели! Хотелось бы всем пожелать того, чего обычно желают: здоровья, счастья, любви в душе. Если говорить о стране, тоже хотелось бы пожелать нам всем счастья в масштабе страны, но одна из главных составляющих счастья – это умение преодолевать несчастья и проблемы. Вы все знаете, какие главные проблемы России – это дураки и дороги. В последнее время нас пугают иностранными словами, такими, как диверсификация и коррупция. На самом деле, диверсификация – это есть зависимость нашей экономики от экономики других стран, это наша несамостоятельность экономическая. И происходит она от того, что мы не научились правильно работать, быть внутренне самостоятельными.

Продолжение на стр. 2

ЗОЖ и ОЖЗ. Движение – жизнь!

10 тысяч движений в день обязательно!

Идеальной рассаде каждая хозяйка рада

Наши профессионалы обсуждают подготовку к огородному сезону

Владимир Иванович Корнилов, наш знаменитый агроном, и Ирина Леонидовна Ермолаева, специалист по защите растений от вредителей и болезней, обсуждают дальнейшие садово-огородные планы. Ожидается интересный проект на агротексе.

Продолжение на стр.2

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

О душе, здоровье и счастье. Продолжение. Начало на стр.1

Не подражать кому-то, а заниматься творчеством самостоятельно. И если говорить о недавнем нашем времени, то большинство наших чиновников предпочитало бы воровать, а не созидать. И вот эта тенденция есть одна из главных проблем России. На самом деле, дураки и дороги – это и есть желание украсть. Когда человек это хочет, он притворяется дураком, и тогда начинается развал всего – и экономики, и политики, и, в конечном счете, нашей души. Поэтому то, что называется диверсификацией, это есть независимость нашей страны в экономике, это есть творческое отношение ко всему. Коррупция – это обыкновенное воровство, и происходит оно из потребительства и нежелания созидать самому. Это, по сути дела, языческое мышление, корнем которого является стремление больше получить, взять себе, а не отдать.

Поэтому то, что сейчас началось и происходит с Россией, когда Запад ополчился на нашу страну, это есть по сути дела огромное благо, потому что Россия сейчас имеет шанс и духом, и экономически стать самостоятельной страной. Да, какое-то время будет трудно, какое-то время и цены будут высокими, и проблемы будут у многих, но мы не утеряем самого главного – желания сохранить свою душу, которая у русского народа на первом месте, желания стать независимыми, истинно быть независимыми, желания нравственность поставить выше куска хлеба. К сожалению, на Западе побеждает обратная тенденция: материальное начинает душить и нравственность, и душу, и то, что называется человеком.

Продолжение на стр.3

Идеальной рассаде каждая хозяйка... Продолжение. Начало на стр.1

Пора! Начало рассадного сезона! Делаем работу над ошибками, исправляемся и выращиваем идеальную рассаду.

В прошлом номере мы начали с перца, так как этот уникальный и полезный овощ высеваем на рассаду раньше, чем семена томатов на 5-10 дней, то есть примерно 10-15 февраля, а в теплом Краснодарском крае аж 20 января. Технология подготовки семян и выращивания рассады перца и томатов очень схожи, и поэтому кратко напомним.

Доброе семя – добрый и всход. Покупая семена на рассаду, лучше выбирать гибриды: они более урожайны и устойчивы к болезням и стрессам. Но не забывайте, что семена гибридов собирать нельзя!

Подготовка семян по ОЖЗ. Семена заворачиваем в 2 слоя марли, кладем в блюдце и наливаем немного биораствора с Гуми и Фитоспорином-М (2 капли Гуми+10 капель Фитоспорина на стакан воды) либо замачиваем в новинке - Фитоспорине-М Рассада, Овощи, Ягоды, Плодовые (10 капель препарата на стакан воды). Профилактику от болезней следует делать обязательно и только биологическими препаратами. Самый распространенный биопрепарат - Фитоспорин.

ИНТЕРЕСНО! А вы знаете, что грибных заболеваний насчитывается более 10 000 видов, а бактериальных около 300 видов и они способны мутировать, изменяться, особенно после применения хим. препаратов. Уже много миллионов лет полезные бактерии Bacillus subtilis живут в содружестве с растениями, они могут находиться и в почве, но где их нет или мало, то растение подвергается атакам вредных патогенов и в итоге заболевает.

Состав Фитоспорина-М таков, что привыкания патогенов к препарату не возникает, а к ядохимикатам они быстро привыкают, вредные микробы даже могут использовать химию в пищу.

Гуми повысит иммунитет, всхожесть, ускорит рост и развитие. Накройте семена стеклом или пленкой и поставьте в теплое место.

Посмотрим результаты опыта, который, кстати, вы и сами можете у себя провести. В лаборатории физиологии растений семена поставили на проращивание. Семена №1 замочили просто в воде, а семена №2 в биопрепарате Фитоспорин-М Рассада, Овощи, Ягоды, Плодовые (10 капель на стакан воды). В состав кроме фитобактерий от болезней входит и Гуми, который повышает всхожесть и ускоряет развитие семян и растений.

Семена №2 взошли на 2 дня раньше, чем семена №1

Фото от 2.02.2015 г. Посев 28.01.2015 г.

Продолжение на стр.3

Моя грядка изобилия
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ
ФЕВРАЛЬ
№02 2015

О душе, здоровье и счастье. Продолжение. Начало на стр.1

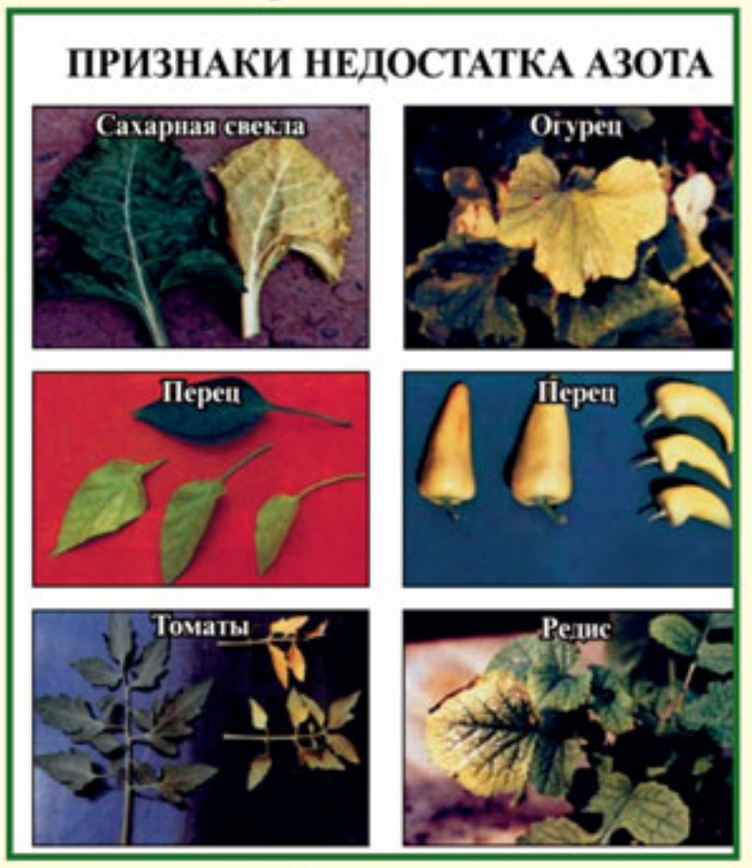
Поэтому в принципе с Россией происходят благотворные изменения. За это я всегда поднимал тост: чтобы Россия встала с колен не только экономически, но и духовно. И вот Россия встала с колен духовно. Недавно прошло совещание, на котором говорилось о том, что российская культура должна быть не средством развлечения, как на Западе, она должна быть неразрывно связана с нравственностью, с воспитательным процессом, и это очень важно, потому что это спасение нашей страны. Поэтому очень серьезные положительные тенденции в России наблюдаются.

И в связи с этим я очень рад и за Россию, и за нас, проживающих в этой великолепной, чудесной стране. И всем вам я желаю здоровья и счастья и исполнения желаний. Главное желание – это любовь в душе. То, что мы называем здоровьем, – это счастье для тела. То, что привыкли называть счастьем, – это счастье для духа, благополучная судьба. А самое главное счастье – это счастье для души. Называется оно – любовь в душе. Поэтому я всем желаю, чтобы любовь в душе сохранилась и не была утрачена. В конечном счете, чтобы сохранить любовь в душе, для того, чтобы преодолеть какие-то проблемы, нужно улучшать свой характер каждому из нас и России в частности. Когда главная задача перед Россией – это улучшение характера, это изменение менталитета, это отношение к миру, к себе, к собственным гражданам. Я надеюсь, в следующем году это произойдет. Кстати, одно из хороших средств воспитания характера - улучшения характера - **это не увлекаться алкоголем**, поэтому новогоднее поздравление я делаю чаем.

Продолжение на стр.4

Идеальной рассаде каждая хозяйка... Продолжение. Начало на стр.1

Какова земля, таков и хлеб. Почвогрунты для выращивания рассады овощных культур должны содержать большой запас питательных веществ, нужных для роста и развития молодых проростков. Симптомы голодания растений по основным элементам питания (азот, фосфор и калий) проявляются в первую очередь на самых ранних стадиях развития. Наиболее яркий признак нехватки азота – пожелтение листьев из-за недостатка хлорофилла. При фосфорном голодании ослабевает проводящая система растений, ухудшается питание в целом. Недостаток калия делает растение недоразвитым, вялым, приземистым, снижается сопротивляемость вредителям и болезням.



Кстати, об этом подробно написано в «Справочнике по удобрениям для садоводов и огородников», Библиотечка ОЖЗ (автор Середа Н.А.).

НОВИНКА!!!

Поздравляем вас, садоводы-огородники!

К сезону 2015 г. вышло новое издание Библиотечки ОЖЗ Книга 4 «Справочник по удобрениям для садоводов и огородников». В ней доступными словами описаны признаки макро- и микроэлементного голодания растений; даны расчеты по внесению удобрений под культуры; говорится, как повысить урожайность, как избежать накопления нитратов, и многое другое.

За приобретением книги обращайтесь:
по Уфе и РБ: 8 (347) 292-09-62;
по России: 291-10-12.
Продажа в Уфе, сеть «Планета»,
ул. Ленина, 20, тел. 8 (347) 272-22-70.
Пишите на электронную почту:
moldavan25@inbox.ru, info@bashinkom.ru.

А вот почвогрунт Земля-Матушка содержит биогенные (т.е. самые необходимые для жизни растений) элементы: азот, фосфор, калий, железо и жизненно важные микроэлементы – медь, цинк, кобальт, марганец. В его составе есть также торф, Гуми, питательное удобрение Хозяин-Батюшка и добавлены природные защитные фитобактерии Фитоспорина, а для рыхлости – керамические микропористые разрыхлители.

Продолжение на стр.4

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

О душе, здоровье и счастье. Продолжение. Начало на стр.1

Поздравляю вас с Новым годом, желаю в этом году всего самого лучшего, любви в душе, изменения характера к лучшему.

Идеальной рассаде каждая хозяйка... Продолжение. Начало на стр.1

ВНИМАНИЕ! Не берите почву из-под деревьев в городских условиях. Избыток аммиака, тяжелых металлов и радионуклидов губительно сказывается на растениях, они просто чахнут. А для человека или домашнего животного такая почва в доме страшна еще тем, что она может быть инфицирована различными заболеваниями.

Проверенный временем рецепт агронома Владимира Корнилова (рецепт идеальной почвы для рассады): насыпаем землю в таз, опрыскиваем ее биораствором (10 капель Гуми + 1 ч. ложка Фитоспорина на 1 л воды) при одновременном тщательном перемешивании, рыхлим руками до момента, когда земля комкуется, но не мажется. Почва станет пышной и плодородной, насыщенной воздухом, влагой, полезными защитными фитобактериями и гумусными веществами. Только потом засыпаем готовый грунт поверх дренажа.

В землю не положишь – и с земли не возьмешь. Бросить семя в землю тоже надо уметь. Делаем канавки глубиной примерно 1 см через 3-4 см. Укладываем в них семена через 2-3 см, слегка опрыскивая землю биораствором. Поверх присыпаем сухой землей слоем примерно в 1 см, который ограничит испарения и стабилизирует температуру почвы. Укрываем ящик пленкой, чтобы не поливать до появления всходов, и ставим в теплое место. Если есть возможность сажать в отдельные стаканчики, то лучше в них, так не надо делать пикировку и корешки растения будут все целы.

Сравнительная таблица примерных сроков посева и посадки для различных широт:
- Пермь, Екатеринбург… - позже на 5-10 дней;
- Воронеж, Саратов… - раньше на 30 дней;
- Ростов, Краснодар, Крым… - раньше на 60 дней.

Как определить, на какую глубину сеять семена различных культур?

Здесь все очень просто. Берем 1 семя, измеряем диаметр (толщину). Если семена мелкие, такие как томаты, перцы, то их диаметр умножаем на 2, а если крупные, то на 4. Например, диаметр семян гороха примерно 5 мм, умножаем на 4 и получаем 20, т. е. на 2 см делаем глубину и сажаем.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ РАССАДА ПЕРЦЕВ ПОД СВЕТИЛЬНИКОМ

Со **СВЕТИЛЬНИКОМ** *3 урожая ОЖЗ*®
Площадь листьев увеличилась в 2 раза.

Лучше нету солнечного свету.

Без полноценного освещения не могут нормально жить растения, насекомые, животные и человек.

Освещение возле окна в квартире в дневное время около 2000 люкс, а внутри комнат обычно всего 200-300 люкс. Большинство растений (в том числе и томаты, и огурцы и т.д.) светолюбивы, им требуется не менее 7-10 тыс. люкс.

ВНИМАНИЕ! Для мощной настоящей рассады нужно в 5 раз больше света, чем на подоконнике, и в 50 раз больше, чем в комнате.

Нехватка света у растений - это сразу слабые листья и стебли, заторможенное развитие. О рассаде и говорить нечего – при недостаточной освещенности она не сможет полноценно сформироваться, и останемся мы без красивых и вкусных томатов или перцев.

Долгую российскую зиму (а ведь у нас почти полгода за окном холода) можно превратить в яркое веселое лето с помощью Светильника 3 урожая ОЖЗ, СуперСветильника 5 урожаев ОЖЗ или маленького ФитоСолнышка. Под этими светильниками практически все растет как летом: витаминная зелень, рассада овощей, ягоды, декоративные домашние цветы и даже экзотические растения.

Светильники 3 урожая ОЖЗ и ФитоСолнышко дают освещенность до 20 тыс. люкс, 5 урожаев ОЖЗ - до 40 тыс. люкс. Интенсивность света регулируется изменением высоты подвеса над растениями.

Светильник 3 урожая ОЖЗ настройте на высоту 5 см и первые трое суток не выключайте. Растения будут получать освещенность в 10 тыс. люкс и активно формироваться. Следующие дни Светильник включаем на 14-16 часов в сутки с перерывами (например, утром и вечером). По мере роста рассады высоту Светильника нужно регулировать так, чтобы лампы были в 5 см от верхушек.

При таком разумном освещении рассада вырастет крепкой, здоровой и коренастой.

Продолжение на стр.5

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

ФЕВРАЛЬ
№02 2015

С ОЖЗ и с М.В. Ломоносовым правильно худеем

Почти бесстрессовая система похудания М.В. Ломоносова. Помните, мы в школе читали про закон сохранения массы и энергии Михаила Васильевича Ломоносова? И вот, оказывается, с этим замечательным законом совершенно легко худеть. Я за 3 месяца сбросил около 15 кг и вот уже 11 месяцев удерживаю свой нормальный вес.

Формула похудения.

За сутки худеешь на Х граммов по формуле (З-П)/10=Х, где З – затраты энергии за сутки в килокалориях, П – потребление в килокалориях за стуки.

Расчет затрат (З).

Для примера возьмем исходный вес – 100 кг.

Затраты энергии такие:

1) 1 ккал/ч/кг веса – если спишь, отдыхаешь (ч – час).

Пример - 10 часов: $З_1$ = 1 х 100 х 10 = 1000 ккал.

2) 1,5 ккал/ч/кг – замачиваешь семена, разговариваешь, ведешь машину, работаешь за компьютером, готовишь еду и т.п.

Пример - 8 часов: $З_2$ = 1,5 х 100 х 8 = 1200 ккал.

3) 2,0 ккал/ч/кг веса – гуляешь со скоростью ≈3 км/ч, пропалываешь сорняки и т.п.

Пример - 3 часа: $З_3$ = 2,0 х 100 х 3 = 600 ккал.

4) 3,0 ккал/ч/кг веса – быстро идешь со скоростью 5-6 км/ч, копаешь огород, работаешь интенсивно.

Пример - 1,5 часа: $З_4$ = 3,0 х 100 х 1,5 = 450 ккал.

5) 4,0 ккал/ч/кг веса – бегаешь, работаешь до пота.

Пример - 0,5 часа: $З_5$ = 4,0 х 100 х 0,5 = 200 ккал.

6) 8,0 ккал/ч/кг веса – плаваешь.

Пример - 1,0 час: $З_6$ = 8,0 х 100 х 1,0 = 800 ккал. Продолжение на стр.6

Идеальной рассаде каждая хозяйка... Продолжение. Начало на стр.1

А СуперСветильник 5 урожаев ОЖЗ дает до 40 тыс. люкс, что позволяет вырастить и совершеннолетние растения, нуждающиеся в большем освещении (редис, земляника, кактусы и пр.).

Дайте света рассаде

В прошлом году в лаборатории физиологии растений исследовали, как влияет освещение на растения. Посеяли семена перцев и томатов. Перцам в одной кюветке дали света в 500 люкс, то есть как в комнатных условиях в зимнее время, а проросткам в другой кюветке 7000 люкс (то освещение, что требуется для отличного роста и развития рассады). А томатам дали освещения 10 000 люкс. Посмотрите, как наглядно видно, что без света растение просто недоразвитое и может погибнуть.

РАССАДА ТОМАТОВ СОРТА “ПОДАРОЧНЫЙ”

Со СВЕТИЛЬНИКОМ 3 урожая ОЖЗ® ускорился рост рассады на 8 дней.

РАССАДА ПЕРЦА СОРТА “ПОДАРОК МОЛДОВЫ”

Со СВЕТИЛЬНИКОМ 3 урожая ОЖЗ® рассада более развита, более крепкая, с толстым стеблем. Такая рассада будет раньше готова к пересадке в грунт и позволит раньше получить урожай.

Продолжение на стр.6

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым... Продолжение. Начало на стр.5

В сутках 24 часа. Значит, если я 10 часов сплю, отдыхаю; 8 часов работаю за компьютером или готовлю еду и т.п.; 3 часа пропалываю сорняки или гуляю со скоростью 3 км/ч; 1,5 часа копаю огород или хожу со скоростью 5-6 км/ч; 0,5 часов работаю до пота или бегаю; 1,0 часа плаваю, то я всего

за сутки затрачиваю 4250 ккал энергии, т.е. З = 4250 ккал

Это хорошие затраты спортсмена-физкультурника или крепкого человека физического труда.

Обычно городской человек весом 100 кг тратит примерно 3000 ккал (З = 3000 ккал).

Напомню формулу похудения

Х = (З-П)/10

Итак, например, если затраты энергии за сутки З = 3000 ккал, а потребление (через пищу) энергии П = 2000 ккал, то человек худеет за сутки на 100 грамм: Х=(3000-2000)/10=100 грамм.

Правильность этой формулы я проверил на себя и на своих друзьях.

Как теперь посчитать потребление (П)?

Надо купить весы для продуктов (погрешность до 1 грамма) или взвешивать ложками, стаканами: чайная ложка ≈5 г, столовая ложка ≈20 г, стакан ≈200 г.

Идеальной рассаде каждая хозяйка... Продолжение. Начало на стр.1

Вода у одного берет, другому дает. Жесткая вода из-под крана губительна для растений: основные питательные микроэлементы (бор, марганец, медь, цинк, кобальт) становятся недоступны. Они не растворяются и остаются «запертыми» в почве. При нехватке одного только бора приостанавливается рост корней и наземной части, отмирают точки роста, т.к. клетки молодой ткани перестают делиться. Недостаток марганца и цинка делает растение бледным, на листьях могут возникать желтые пятна – хлороз (нарушение образования хлорофилла). Если растение недополучает кобальта, снижается засухоустойчивость, нарушается обмен веществ. Недостаток любого из микроэлементов плохо отразится на развитии растения. Чтобы этого избежать, смягчаем поливную воду в домашних условиях.

К флакону препарата ФитоКислинка прикреплены индикаторные полоски, с помощью которых легко определяется уровень pH воды. Это маленькая химическая лаборатория на дому. Измеряйте pH до и после применения препарата: 1 ч. ложка на литр водопроводной воды снижает pH примерно на 1 единицу. ФитоКислинка - незаменимое средство потому, что, смягчая воду, помогает ей активизировать питательные элементы в почве, и они легко поступают в растение. И даже один капризный микроэлемент кобальт, который, наоборот, любит воду пожестче, хорошо проникает в растение за счет содержания в ФитоКислинке фосфора. Внесение фосфора способствует увеличению подвижности молибдена в почве и доступности его растениям, так как происходит замещение его ионов на анионы фосфорной кислоты. Кроме фосфора ФитоКислинка содержит макроэлементы азот и калий, обеспечивающие дополнительное питание. В составе есть еще полезные фитобактерии, которые дополнительно защитят от болезней.

№	Продукты	Ккал в 100 граммах
1	Жиры, масло растительное, животное. Например, чайная ложка масла в салате: $П_1$ = 5х800/100=40 ккал	800
2	Сахар, мед варенье. Например, чайная ложка: $П_2$ = 5х600/100=30 ккал	600
3	Сыр, торт, печенье	400
4	Мясо	300-400
5	Курица (200 - курица с кожей)	100-200
6	Рыба (речная обычно меньше 100)	70-200
7	Хлеб. Например, кусочек хлеба 20 г: $П_3$= 20х200/100=40 ккал	200
8	Каши вареные на воде	100
9	Молоко, творог (зависит от жирности, смотри на упаковку)	70
10	Яйцо	70/шт
11	Овощи, фрукты в среднем, в т.ч.: капуста - 30, огурцы, арбузы - 20, картошка - 70, яблоки 40-50, виноград, бананы - 60	50

Продолжение на стр.7

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

ФЕВРАЛЬ
№02 2015

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым...
Продолжение. Начало на стр.5

Как все же похудеть-то?

Ответ дал великий русский ученый Михаил Васильевич Ломоносов:

«ЕСТЬ НАДО МЕНЬШЕ!»

Я делаю так - вот алгоритм (т. е. последовательность действий).

1. ПОЛОВИНА. Я через движения за сутки затрачиваю примерно З = 3000 ккал, а потреблять решил П = 1500 ккал (половину). Тогда по формуле похудения я должен худеть в сутки на Х = 150 г (3000-1500)/10=150 г.

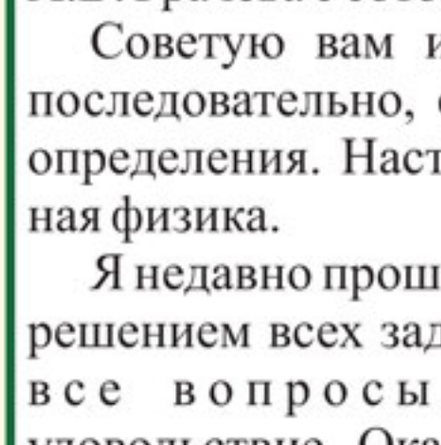
Для меня самого было удивительно, но я за 10 дней похудел на 2 кг, за 20 дней на 4 кг, за месяц примерно на 6 кг. Это была такая радость! Потому что все остальные многочисленные диеты - это просто уговоры и разговоры, а результата не было.

Ай да Михаил Васильевич! Молодец!

Граждане-товарищи, учите физику - полезно для ума, работы и здоровья. Кстати, есть великолепные современные школьные учебники физики (с 7 по 11 класс) А.В. Грачева с сотоварищами.

Советую вам и вашим деткам: последовательно, системно, четкие определения. Настоящая современная физика.

Я недавно прошел до 10 класса, с решением всех задач и ответами на все вопросы. Это такое удовольствие. Оказывается, у меня было столько пробелов, непонятного. Главный принцип обучения детей и взрослых:



НЕ ОСТАВЛЯЙ НИ ОДНОГО НЕПОНЯТНОГО СЛОВА!

Вячеслав КУЗНЕЦОВ,
главный редактор газеты

Продолжение на стр.8

Садоводам, огородникам, фермерам

НОВИНКА!

Как часто и чем подкармливать растение?

Как избежать накопления нитратов?

Какие витамины содержат овощи, плоды и ягоды?

Как вырастить большие урожаи?

**На эти и многие другие вопросы ответит автор книги –
профессор НИНА АЛЕКСЕЕВНА СЕРЕДА,
доктор биологических наук, агрохимик,
выпускница кафедры почвоведения МГУ,
более 40 лет проработавшая на благо нашей Родины,
повышая урожайность своими исследованиями.**

Профессор в своем огороде

За время своей жизнедеятельности люди заметно истощили ресурсы почвы, и измельчание урожая - далеко не единственная напасть: накопления нитратов и токсинов в земле довершают печальную картину. Вот почему современный фермер должен быть готов к любым испытаниям.

К сожалению, любителям-огородникам приходится добывать знания тяжёлым трудом, зачастую даже путём проб и ошибок.

Вооружившись справочником, вы, как опытный доктор и следопыт, сможете «визуально диагностировать» недостаток элементов питания своих растений, а с помощью характеристики основных типов почв без труда определите эти самые свойства на вашем земельном участке.

**Книга продается в сети магазинов «Планета», г. Уфа,
ул. Ленина, 20, тел.: 272-22-70.
Справки по телефону по Уфе и РБ: 292-09-62.
Справки по телефону по России: 8 (347) 291-10-12.**

www.bashinkom.ru, www.gryadkaojz.ru, moldavan25@inbox.ru

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым...
Продолжение. Начало на стр.5

Почему надо есть половину?

1) Потому, что если больше потреблять, то легко ошибиться: тут схватил случайный пряничек (а он весит ~ 30 г, это З=30х400/100=120 ккал), там за разговором - колбаску и т. д., и т. п..

А когда ты настроился на половину, то, даже если съешь лишнего на 200-300 ккал (например, просчитался, забыл... с кем не бывает), похудеешь не на 150 г, а на 120-130 г. Это тоже здорово, за 10 дней на 1,2 кг, а за месяц 3,6 кг.

2) Если меньше половины - это стресс для организма, и он (ваш организм) может вынудить вас переесть: заболит голова, где-то заколет, появится слабость и т. д. - это все хитрости вашего организма. Можно перетерпеть, но все же лучше не пугать бедолагу. А половину потребления он, практически, не заметит при правильном вашем поведении.

2. Как есть?

1) Есть надо часто (дробно), 5-6 раз в день. Это физиологично (об этом постоянно говорит официальная наука - диетология). Организм не пугается снижения потребления, часть энергии берет из пищи, а часть из своих жировых запасов (с животика). Но для этого надо увеличить количество движений, чтобы поднялась хоть немного температура тела. Тогда жир легко переходит в энергию. Хорошо бы - до пота, если позволяет здоровье. Но об этом позже. Кстати, когда начинаешь худеть (хоть по 100 г в день), появляется легкость, радость, и хочется двигаться больше и больше.

2) Есть надо, например, так: 300 ккал утром, 500 ккал - обед, 200 ккал - 16 часов, 400 ккал - ужин, 200 ккал - вечером. Что такое 300 ккал?

Продолжение на стр.9

Яблоневые сады без гусениц, тли и ...

На фото – фермеры Сергей и Анатолий Колегойда (крестьянско-фермерское хозяйство, яблоневые сады в Иглинском районе)

Меня зовут Сергей Колегойда. Хочу немного рассказать о том, как мы справились с такой напастью, таким нашествием, как вредители.

У нас 13 гектаров сада и в основном они заняты плодовыми - яблонями. Урожай отличный каждый раз, но в прошлом году вредители и до нас добрались. Гусеницы, тля, какие-то моли все чаще попадались на глаза и быстро увеличивали свое потомство в нашем яблоневом саду.

Соседние дачники уже начали беспокоиться, не перейдут ли наши вредители и к ним. И нам пришлось побегать в поисках подходящего и эффективного средства. Мы всегда придерживаемся экологических способов выращивания и ухода за растениями, поэтому рассматривали только биопрепараты.

Осторожные ко всему новому, мы навели справки и выяснили, что средство Гуми+БТБ+ЛПЦ абсолютно безвредное, никакой химии! Действовать надо было быстро, в рекомендации говорилось, что препарат действует на личинки, то есть когда они наносят самый вред растению - самый прожорливый период. Мы решили опрыскать наши растения всеми биопрепаратами: и Гуми, и БТБ, и ЛПЦ, и четко делали все по инструкции.

Не знаю, были ли у нас все вредители, указанные на упаковке, но потом все чисто было, никто не спускался на паутинке с веток на голову (это про гусеницу).

Сергей Колегойда, 32 года

Продолжение на стр.9

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

ФЕВРАЛЬ №02 2015

ПРОФЕССИОНАЛЫ СОВЕТУЮТ: ВРАГИ САДА

9

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым... Продолжение. Начало на стр.5

Например: 150 г каши ($П_1$=150 ккал), 150 г квашеной капусты с клюквой и яблоками, с подсолнечным маслом ($П_2$ = 150 г х 50/100 = 75 ккал), хлеб кусочек 20 г ($П_3$ = 20 х 200/100 = 40 ккал), чай и ложечка меда ($П_4$ = 5 х 600/100 = 30 ккал). Ложка каши, ложка капусты - очень вкусно, полезно и сытно.

3) Не доводите себя до «волчьего» аппетита, иначе с собой трудно справиться. Если захотели - перехватите немного и посчитайте. Ешьте 5-6 раз в день.

4) **ВАЖНО**. Нужно, накрывая на стол, класть в тарелки ровно столько, сколько следует по калориям. Как говорится: есть с серебряной посуды (т. е. красиво, не торопясь), не с общей сковороды (тогда обязательно промахнешься и переешь), а со своей отдельной посуды.

5) Есть надо медленно, тщательно пережёвывая, получать удовольствие от еды.

ИНТЕРЕСНО. Я прочитал книгу Федора Григорьевича Углова «Советы 100-летнего хирурга». Всем рекомендую прочитать. Удивительный человек. Прожил 104 года (умер в 2008 г.) До 100 делал операции (это рекорд Гиннесса). Посмотрите в интернете документальный фильм «Завещание» - это интервью с Ф.Г. Угловым в день его 100-столетия. Это просто потрясающе добрый человек. Он столько спас людей, и столько сделал открытий в медицине! За свою огромную практику он встречал много случаев, когда люди ели торопливо, проглатывали большие куски и у них развивался рак пищевода. Обязательно прочитайте эту интереснейшую книгу. В ней столько бесценных советов. Некоторые из них мы приведем далее.

Продолжение на стр.10

Яблоневые сады без гусениц... Продолжение. Начало на стр.8

Какие вредители гибнут от применения ЛПЦ?

ЛПЦ уничтожает следующих вредителей: боярышница, американская белая бабочка, шелкопряд, яблонная плодожорка, пяденица, пилильщик, моль, совка, листовертка, листоед, малинная побеговая галлица, малинная цикадка, малинная почковая моль, крыжовниковая огневка, капустная моль, капустная и репная белянки, морковная тля, огневка.

Во избежание привыкания вредителей к препаратам чередуйте обработки с БТБ.

Универсальный набор, трехкомпонентный

Какие вредители гибнут от применения БТБ?

БТБ уничтожает следующих вредителей: яблонная и плодовая моль, златогузка, листовертка, вишневый долгоносик, яблонный долгоносик цветоед, луговой мотылек, гроздевая листовертка, малинный жук, малинная стеблевая муха, тля, паутиный клещ, листовая галлица, большая смородиновая тля, бахчевая тля, капустная тля, капустная муха, свекловичная блошка.

Как влияет применение Гуми на растения? И почему рекомендуют его использовать при обработках любыми препаратами от вредителей?

При применении Гуми (не только совместно с препаратами от вредителей) любое растение становится более сильным, улучшает упругость и прочность тканей, уплотняет листья и стебли. Насекомым уже не так просто уничтожить крепкий ствол и сочные листья. К тому же, уже повреждённые огородно-садовые культуры прямо на глазах восстанавливаются, легко переживают колебания погоды и другие стрессы: засуху, заморозки и пересадку.

Это хороший препарат и для повышения всхожести семян, иммунитета растений, ростоускорения. У растения быстрее и мощнее растет и развивается корневая система, это хорошо особенно в засушливое время, корни быстрее находят влагу в почве и тем самым обеспечивают более высокую выживаемость.

Вот так в прошлом году мы спасли свой урожай. А яблоки у нас раскупают в с. Майское. Отличный урожай.

Это был первый опыт использования биопрепаратов местного производителя, на этом мы не остановились. В этом году моя мама собирается выращивать рассаду томатов, перцев, использовать Гуми и другую продукцию БашИнкома.

Мощное повышение урожайности и защита от неблагоприятных факторов

Экологическое Органическое Живое Земледелие
Моя грядка изобилия
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым...
Продолжение. Начало на стр.5

6) Есть надо с хорошим настроением, с улыбкой (пусть с полуулыбкой, четвертью улыбки, но с улыбкой), тогда все, что вы едите, пойдет в пользу. Вот вы положили на отдельную тарелку необходимое (по калориям) количество пищи, на отдельную тарелку кусочек хлеба (лучше черный или отрубной). У вас есть определенное чувство голода (это обязательно, иначе зачем садиться за стол) - это уже радость, удовольствие, предвкушение (какое замечательное слово). Вы медленно откусываете небольшой кусочек хлеба и медленно, с наслаждением его тщательно пережевываете и т. д. и т.п.

СОВЕТОВАТЬ ЛЕГКО, а как сделать так, чтобы постоянно было хорошее настроение?

Если у вас всегда будет легко на сердце, радостно, то вы, конечно, и похудеете, и поздоровеете, и минуют вас неизлечимые болезни (рак, диабет, болезни сердца), и будете успешными на работе, счастливы в семье. Но как этого добиться? Здесь не помогут ни сила воли, ни диета, ни спорт - физкультура, ни прекрасные интересные путешествия, ни любые развлечения, ни образование и ни богатство.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ - быть (стать) праведником, научиться жить с Любовью ко всему сущему, быть Нравственным и Ответственным за себя, семью, друзей, страну и весь мир и жить с Радостью (ЛНО - ЛюбНрОтв - ЛЮНО). Для этого надо улучшать характер: стать более искренним, открытым, активным, творческим, помогать людям, не тянуть одеяло только на себя. Себя любимого надо обязательно любить, но надо любить и помогать и ближним, и дальним людям. Вот тогда на сердце будет легко, совесть чиста и здоровье хорошее.

Продолжение на стр.11

Цветоводам

Чистякова Е.И. биолог, цветовод

Если вы впервые приступаете к посеву семян цветов из пакетиков, то запомните несколько правил:

1. Обязательно попросите у продавца сертификат на эти семена. Есть протокол испытаний, где указано, какую семена имеют всхожесть. Это касается не только овощных семян, но и цветочных. Если сертификата нет, то вы покупаете кота в мешке.

2. Не надо смотреть на картинку - какие красивые цветы вы будете иметь! Первые шаги можно делать с непритязательными цветами. Астры, ноготки, бархатцы, клещевина, декоративная капуста, петуньи, однолетние георгины, космея, дельфиниумы, аквилегия, циннии, львиный зев, агератум.

3. Не пытайтесь высевать семена в феврале и марте, если у вас нет дополнительного освещения типа Светильников 3 или 5 урожаев ОЖЗ. Все цветы нуждаются в освещении. Если мы в середине апреля высеваем семена на рассаду, то освещение на наших балконах, лоджиях и подоконниках достаточное, чтобы рассада выросла качественной. Те же семена ноготков, космеи, циннии, бархатцев, посеянные непосредственно на грядку, прекрасно всходят, и цветы растут без особых материальных затрат с нашей стороны.

4. При покупке семян внимательно изучите инструкцию и, если вам что-нибудь неясно, тут же задайте вопрос консультанту, чтобы он разрешил ваши сомнения.

Я надеюсь, что вы воспользуетесь нашими советами.

Выращивание цветов семенами в домашних условиях.

1) Высевать семена необходимо в подготовленный субстрат (это земля, торф или составленный субстрат с необходимым для развития растений pH). По составу питательных элементов хорошо подходит Земля-Матушка Универсальная для всех видов цветочных. Азот, фосфор, калий, бор, медь, цинк, марганец, молибден, кобальт, хорошо влияющие на рост, развитие наших цветов, гумусное удобрение Хозяин-Батюшка, эликсир плодородия Гуми и полезные фитобактерии - все входит в этот почвогрунт. А недостаток какого-либо элемента для растения может быть губительным, например, меди. Нехватка или недоступность меди на растении проявляется в задержке роста, отмирании верхушек побега,

Продолжение на стр.11

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым... Продолжение. Начало на стр.5

Хирург Федор Углов рассказывает, что его родители всегда говорили: «Помогай людям». И он, чтобы выполнить этот наказ, постоянно учился помогать людям. Стал великим врачом, спасал людей. Если человеку становилось плохо на улице, он приходил на помощь (кстати, все мои знакомые врачи всегда помогают, и это здорово!). Он прошел финскую войну, пережил всю блокаду в Ленинграде. И он говорил, что всегда помогал людям, его любили и тоже помогали, и он выжил даже в блокаду.

В людях он старался видеть хорошее (а хорошее есть в любом человеке). Поэтому в жизни он был счастлив, хорошая добрая семья, друзья, лучшая страна.

Он никогда не пил и не курил. Голова была ясная, и руки даже в 100 лет не тряслись. Был здоров и счастлив. Будем брать с него пример!

7) Надо есть молча, хорошо пережевывая драгоценную пищу. Не зря говорят: «Когда я ем, я глух и нем». И на самом деле я заметил, как только начинаешь болтать за столом - тут же переедаешь. Конечно, не надо сидеть букой. Есть надо чинно, благородно, но с улыбкой. Закончил трапезу, переходи в гостиную и разговаривай.

3. Что есть?

1) Большинство ученых и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) советуют есть больше овощей и фруктов – не менее половины, т. е. 50 % объема пищи . И это правильно. Кроме витаминов, растительных волокон (профилактика рака и множества других заболеваний) растительная пища дает большой объем и в то же время малое количество калорий.

За миллионы лет человек привык питаться большим количеством (объемом) плодов, кореньев, листьев. Продолжение на стр.12

Советы цветдоводам... Продолжение. Начало на стр.10

Обриетта

пробуждении боковых почек, листья пестрые, бледно-зеленые с коричневыми пятнами, вялые и уродливые;

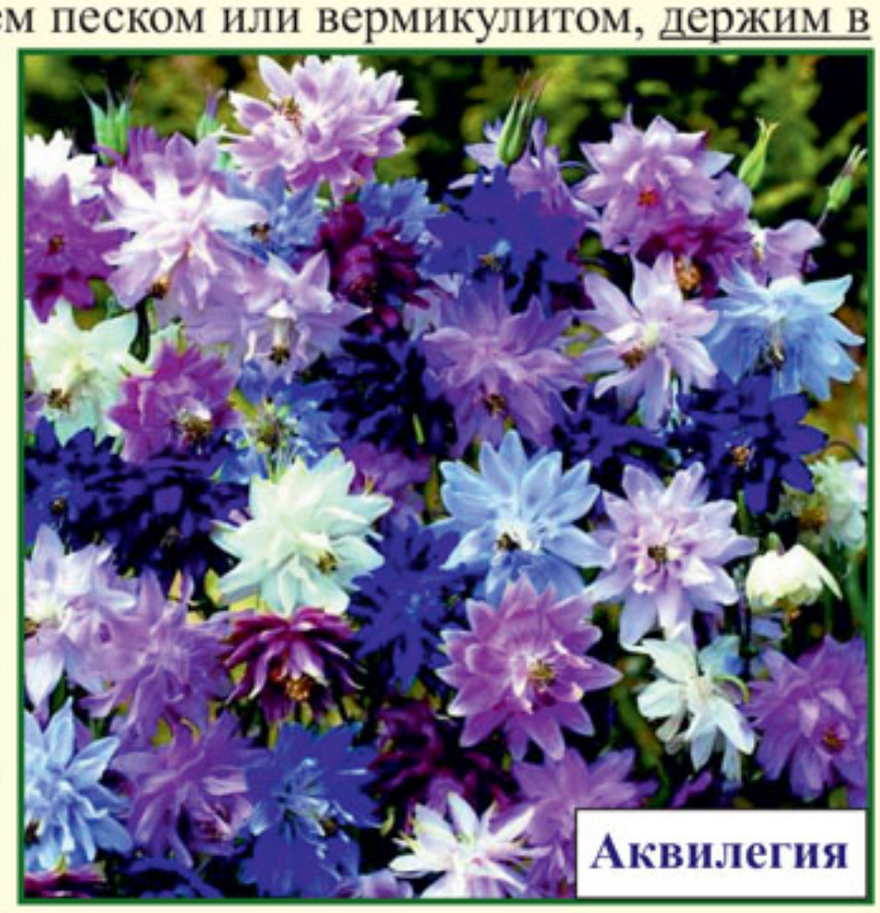
2) высевать лучше на небольшой слой песка (песок предварительно промыть и прокалить) или вермикулита. Слой должен быть не больше 1-2 мм, через него должен быть виден субстрат. Я перед тем, как высевать семена, просто беру прокаленный песок в горсть и посыпаю им землю – как будто солю. Сверху я тоже посыпаю прокаленной смесью песка и земли. Очень дорогие семена посыпаю вермикулитом;

3) перед тем, как произвести посев семян, я опрыскиваю поверхность земли неразбавленным Фитоспорином-М Рассада (1 чайная ложка) – можно РеаниматоРом, но разбавленным в 4 раза или Фитоспорином-М порошком универсальным по инструкции;

4) для семян, высеваемых в феврале, которые не требуют присыпки землей, но требуют постоянной подсветки в 16 часов Светильниками 3 или 5 урожаев ОЖЗ, на поверхность песка слоем в 1 см утрамбовываем снег, затем высеваем семена. Снег, тая, втягивает семена в почву;

Тысячелистник (15 дней, 20-34 °С), агератум (4 дня), львиный зев (10 дней), бегония (35 дней), колокольчик карпатский (18 дней), гвоздика садовая (14 дней), петунья (5 дней, 22 °С).

5) семена слегка присыпаем песком или вермикулитом, держим в постоянной влажности, подсвечиваем Светильником 3 или 5 урожаев ОЖЗ и поддерживаем требуемую температуру:


Аквилегия

Анемона - 12-18 дней (днем 20 °С и 5 °С ночью);

Арабис - 14 дней (22 °С);

Астра итальянская или горная – 20 дней (20 °С), цветет на второй год; астра альпийская – 20 дней (20 °С);

Астильба – 20 дней (22-25 °С), если после этого нет прорастания, то посевы ставим в прохладное место на 3-4 недели с темп. 5 °С, затем опять под свет и с температурой 20-25 °С; Обриетта – 20 дней (18-20 °С); Лихнис – 10 дней (20-23 °С); Трахелиум голубой – 10 дней (20-22 °С); Седум – 14 дней (22 °С); Цинерария – 10 дней (23 °С); Тагетес (бархатцы) для цветения с июня – 14 дней (18-24 °С); Колокольчик – 14-30 дней (18-22 °С). Продолжение на стр.12

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ №08 2013 АВГУСТ

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым... Продолжение. Начало на стр.5

Например, если вы съедите 300 г квашеной капусты, это всего 100 ккал, плюс 200 г каши - это 200 ккал. В сумме 300 ккал, и вы будете сыты.

А если съесть всего 100 г сыра –это сразу 400 ккал, и у вас будет чувство голода. Вот такая физиология – нужен больший объем для ощущения сытости.

2) Желательно овощи, фрукты, зелень выращивать в своем саду-огороде. Применяя систему ОЖЗ - экологического органического живого земледелия, можно легко, умно, без значительных затрат физического труда получать большие, экологически чистые и качественные урожаи. Надо использовать свои зеленые удобрения, компосты (с Компостином), естественные удобрения (Гуми-Оми, Богатый – с полным набором жизненно важных макро- и микроэлементов), природные биопрепараты (Фитоспорин, Гуми, АнтиГниль и др.) для защиты растений от болезней, вредителей и различных стрессов.

Как мы знаем и помним, в советское время люди были более здоровы: на зиму многие семьи делали большой запас овощей. Наша, например, заготавливала бочку капусты, бочку помидоров, бочку огурцов, 10 ведер моркови, 5 ведер свеклы, 2 ведра редьки. А сейчас очень многие кормятся из супермаркетов, а там практически 100% продуктов обработано многократно (до 30 раз) ядохимикатами, и используются

Продолжение на стр.13

Советы цветоводам... Продолжение. Начало на стр.10

6) семена слегка присыпаем песком или вермикулитом и держим до проращивания в темноте. С появлением всходов освещаем Светильником 3 или 5 урожаев ОЖЗ 14-16 часов в сутки. Аквилегия – 30 дней (20-24°С); Хризантема кустарниковая – 14 дней (20°С); Настурция – 14 дней 18-21°С); Чабрец (тимьян ползучий) – 14 дней (20 °С); Астра – 7-21 день (15-20 °С).

Все семена требуют влажности, поэтому лучше посевы держать под стеклом, опрыскивая утром и вечером, переворачивая стекло, чтобы на нем не скапливались капли влаги. Можно использовать полиэтилен, но его тоже необходимо переворачивать. Перед тем, как закрыть семена, необходимо протереть стекло или полиэтилен насухо.

Смотрю - и сердце радуется!

Дела сердечные – к сожалению, не всегда амурные. Чем старше мы становимся, тем чаще это понимаем. Поэтому в день влюбленных – 14 февраля – мы решили вспомнить о том, как защитить свое сердечко. Совсем не обязательно для этого горстями глотать таблетки - профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний могут стать руккола, шпинат, грибы, брокколи, красный и желтый перец, кабачки, цветная капуста, помидоры, огурцы, баклажаны, редис, пророщенная фасоль и некоторые другие овощи. Ученые доказали, что переход на вегетарианскую диету с пониженным количеством насыщенных жиров и холестерина на два года прекращает разрушение артерий и даже восстанавливает их. Наиболее вероятная причина, по их мнению, скрыта в растительном каротине и других антиоксидантах, находящихся в составе фруктов и овощей.

Если вы перенесли инфаркт, употребление таких фруктов, как гуава, виноград, папайя, бананы, апельсины, лимоны и яблоки могут предотвратить развитие болезней сердца и даже спасти от смерти. Также чрезвычайно полезны в этой ситуации корень лотоса, грибы, лук, чеснок, горох и красные бобы, а боярышник - это еще одно превосходное средство для укрепления сердечной мышцы!

Однако не будем забывать: какой бы здоровый образ жизни мы ни вели, стресс сводит на нет все усилия. Поэтому давайте будем ценить друг друга, относиться терпимее к чужим недостаткам, дарить радость близким и друзьям, не забывая и о себе, конечно! Лично я давно заметила, как способны поднять настроение живые цветы. Говорю не только о букете роз или хризантем, но и о комнатных растениях, которые нет-нет, да и подарят драгоценный бутон среди зимы. Вот и у меня дома, почувствовав приближение скорого тепла, дремавший до этого бальзамин выстрелил навстречу уже весеннему солнцу тремя большими розовыми цветами. Смотрю на него – и сердце радуется!

Бальзамин Кати Спиридоновой

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым...
Продолжение. Начало на стр.5

консерванты – антибиотики. Возможно, и ГМО. Это все идет из самой «передовой» страны - США. А там каждый третий человек – диабетик (представляете, каждый третий, т. е. около 100 млн. человек), больше половины – сверхтолстых (у нас таких единицы), больше 70% - аллергики.

Известно, что в привозных перцах в несколько раз (а по некоторым данным, в десятки раз) меньше витаминов, в яблоках меньше железа, чем в выращенных в личных хозяйствах. А дефицит железа приводит буквально к эпидемии снижения иммунитета, т.е. сопротивляемости людей болезням во всем мире. Поэтому вы видите сами – так много вирусных заболеваний в межсезонье.

Наша семья практически все выращивает сама. Мы заготавливаем более 30 трехлитровых банок капусты с клюквой и брусникой, 300 кг картошки, 200 кг моркови (сказочно вкусный свежевыжатый сок с морковью и своими яблоками) и т.д.

3) Пример. Хирург Ф.Г. Углов говорит, что доверяет так называемой «восточной» диете:

8:00 – 1 стакан чаю, кусочек сахара (П1 = 5х600/100=30 ккал)

11:00 – 1 крутое яйцо (П2=70 ккал) и 8 ягод чернослива (П3= 80400/100=300 ккал)

14:00 – 200 г отварного постного мяса (П4 = 200х300/100=600 ккал), 100 г гарнира (капуста или морковь), 1 апельсин или яблоко (П5= 100х50/100=50 ккал)

17:00 – 30 г сыра (П6= 30х400/100=120 ккал), 1 яблоко или апельсин (П7=200х50/100=100 ккал)

20:00 – 1 стакан простокваши или кефира (П8=70х200/100=140 ккал).

Продолжение на стр.14

Выращивайте салат, укроп, петрушку, лук на подоконнике

Зима за окном, а на подоконнике витаминный огород.

Определимся, что мы хотим вырастить себе на стол.

Рассказывает и показывает начальник лаборатории физиологии растений Минсылу Фаткутдинова

Самое скороспелое и витаминное растение - это салат, который вырастает за 20-30 дней, а это значит, что вы реально можете получить до 12 урожаев в год! Кстати, листья салата содержат почти столько же витамина С, сколько лимон, плюс фолиевую кислоту, витамины группы В и минералы. Петрушка, сельдерей и укроп, богатые каротином, помогут вам сохранить хорошее зрение, и вообще, они полезны для организма в любое время года.

Чтобы ускорить прорастание семян укропа, петрушки и сельдерея, заверните их в несколько слоев марли и подержите с часок под струей проточной теплой воды. Затем промытые семена на сутки замочите при температуре 20-25 ^{0}С в природном биорастворе: на стакан воды 10 капель Фитоспорина-М + 2 капли Гуми. Это экологически чистые природные биопрепараты, от них только польза и растениям, и человеку.

Вы убедитесь, что эта процедура позволит быстро получить дружные, сильные и здоровые всходы.

Салат под Светильником 3 урожая ОЖЗ растет просто отлично

Зеленый лук лучше выгонять из луковиц диаметром 3-4 см (так называемый лук-выборок). Перед посадкой верхнюю часть шейки луковицы надо слегка обрезать, а затем положить в раствор: 10 капель Гуми+1 чайная ложка Фитоспорина на литр воды.

Продолжение на стр.14

Моя грядка изобилия
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

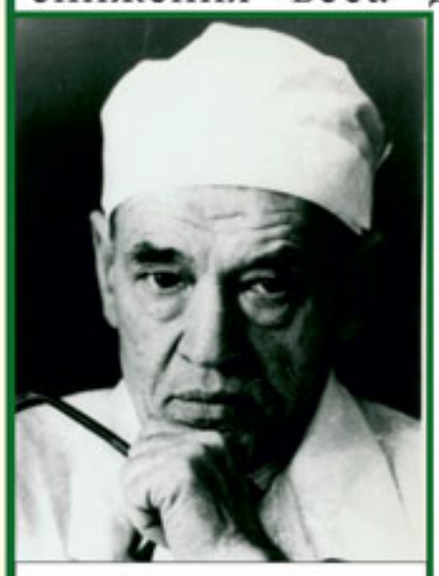
С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым... Продолжение. Начало на стр.5

Так считает Ф.Углов. Давайте посчитаем общее потребление П= 1410 ккал. Если человек тратит при движении за сутки, например, 4000 ккал, то он будет худеть на Х = (4000-1410)/10 ≈ 260,0 г за сутки, а за 10 суток 2,6 кг. Если будете еще больше двигаться, то можете похудеть и на 4 кг.

4. Что же считать за нормальный вес?

Советует нам знаменитый хирург Федор Углов. Нормальный вес – количество килограммов, равное росту за вычетом 100. Например, если у человека рост 160 или 170, значит, его нормальный вес для одного будет 60, для другого 70 кг.

Для людей более высокого роста вычисление веса идет из расчета роста минус 105 или даже 110 кг. Например, для человека ростом 180 нормальный вес будет 75 кг, а при росте 195 – 85 кг. Точно так же и возраст требует некоторого снижения веса для нормальных показателей. Например, после 60 лет человеку ростом в 175 см лучше иметь вес 70 кг, чем, например, 80, то есть не только не полагается добавка на возраст, но, наоборот, на возраст полагается дополнительная скидка веса.



Ф.Г. Углов

5. Двигаться.

Надо делать не менее 10 тыс. движений в день. Например, утром зарядка 50 мин (50 мин х60 сек = 3000 сек, это примерно 3000 движений), гулять, ходить, работать в огороде не менее 1 часа (60 мин х 60 сек = 3600 сек, это примерно 4000 движений), делать в течение дня

Продолжение на стр.15

Зелень на подоконнике... Продолжение. Начало на стр.13

Как подготовить почвогрунт для посадки зелени? Воспользуемся советом профессионалов со страницы 4 «Проверенный временем рецепт агронома В.И. Корнилова».

Зелень сеем с междурядьями в 1-2 см. Лук высаживают в грунт на расстоянии 1 см друг от друга, хорошо заглубляют и сверху засыпают слоем почвы.

Первые всходы салата порадуют вас уже через 2-3 недели, петрушка и сельдерей взойдут через 6 недель, укроп на 30-й день даст урожай молодых листьев высотой 8-10 см, зелень лука можно начинать срезать уже через 18 дней после посадки.

Для выращивания лука, зелени, укропа, петрушки, сельдерея, базилика, тмина, ягод земляники садовой требуется освещение в 8-12 тысяч люкс. Освещать домашние грядки следует по 12-16 часов в сутки (высота светильника ~ 5-10 см над всходами). Температура выращивания должна быть 16-18 градусов. При таких условиях мощный рост и развитие растений вам гарантированы!

Семена под урожай 2015 года предлагает ОАО «Башсортсемовощ»

За 80 лет работы предприятие «Башсортсемовощ» завоевало большую популярность среди садоводов и фермерских хозяйств республики. Это высокое качество семян в сочетании с умеренной ценой, помноженное на многолетний опыт работы.

В наших фирменных магазинах и киосках можно приобрести луксевок сорта «Штутгартен ризен», семена овощных и цветочных культур, почвогрунты, ящики для рассады, минеральные и органические удобрения, укрывной материал, полиэтиленовую пленку, торфяные таблетки и стаканчики разных размеров, стимуляторы роста растений, средства защиты растений от болезней и вредителей, садово-огородный инвентарь, лунные календари.

Торговые точки: Уфа, ул, Д. Донского, 67; ул. Айская, 87; Дема: Южный рынок; Бирск: ул,Мира,28; Стерлитамак: ул Мира.58; ТСК «Центральный рынок».

С ОЖЗ и М.В. Ломоносовым...
Продолжение. Начало на стр.5

гимнастику (наклоны и т.д.).

ВНИМАНИЕ! Если человек долгое время мало двигался, то начинать надо, конечно, с меньшего количества движений: с 2000 и постепенно, постепенно увеличивать (по самочувствию). Но когда начинаешь худеть (хотя бы 0,5 – 1 кг), появляются дополнительная легкость, дополнительная энергия, радость – хочется двигаться.

ВАЖНО! Двигаться надо с некоторой (но не чрезмерной) нагрузкой, чтобы температура тела поднималась, хорошо бы до пота, если здоровье позволяет. При повышении температуры тела жир легче переходит в энергию, и еще при этом повышается настроение.

Лекарство от всех болезней?

Оказывается, такое существует. «Всех излечит, исцелит», как в детской сказке о докторе Айболите, помогающее от хвори животным лекарство .

Альфа-пробиотик - что это такое?

Альфа - означает первый, главный в организме; пробиотик означает - для жизни, помогающий жизни, здоровью.

Значит Альфа-пробиотик это главный помощник живого организма, который борется и вытесняет вредные патогенные микробы, а полезным, хорошим бактериям (своей собственной микрофлоре) помогает развиваться. Это как Робин Гуд - наказывающий плохих и помогающий бедным и хорошим людям.

Ветеринары Наталья и Елена советуют Альфа-пробиотики

В отличие от антибиотиков, которые на своем пути уничтожают и хороших и плохих бактерий (одно лечишь другое калечишь), Альфа-пробиотики - действуют избирательно - это умные пробиотики.

Татьяна Николаевна Кузнецова - кандидат биологических наук создала такие Альфа-пробиотики - Ветоспорин-Ж, ЖивотикЛайф, СпасиПчел. Они содержат комплекс наиболее эффективных микроорганизмов отселектированных и паспортизированных (КЭМО и П). У них очень огромный спектр действия.

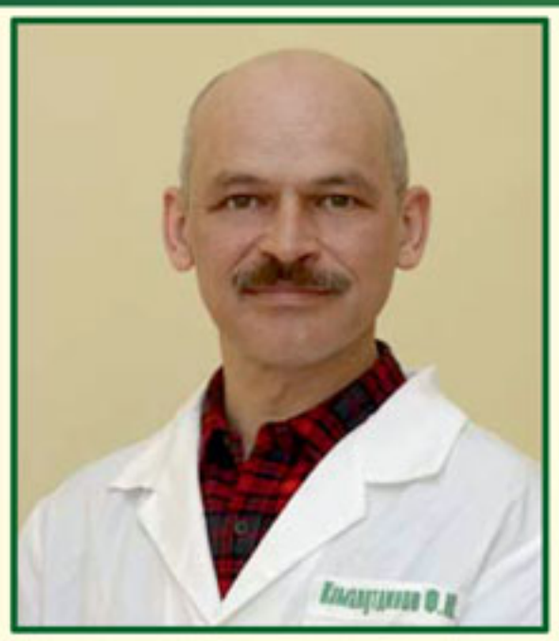
1) С чем справляются Ветоспорин-Ж и ЖивотикЛайф? С бактериальными, вирусными, грибковыми болезнями (лишаи, вызванные различными видами грибов), с острыми и хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, эффективны при поражении печени, гастритах и острых отравлениях.

2) Ветоспорин-Ж и ЖивотикЛайф обязательно используют: при профилактике и лечении дисбактериозов, заболеваний дыхательных путей (пневмония, бронхит), при гнойно-септических инфекциях (мастит, отит, эндометрит, стрептостафилококковая инфекция), заболеваниях почек (пиелонефрит).

3) Удивительные Альфа-пробиотики Ветоспорин-Ж, ЖивотикЛайф восстанавливают иммунитет животного после курса антибиотиков, помогают привести его в норму во время линьки и избавить от острых кишечных инфекций (диарея, понос), избавиться от сухости кожи, трещин, порезов, нарывов и травматического повреждения кожного покрова.

Продолжение на стр.16

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ



Мнение профессионала.

Камалутдинов Фарид Юнусович (центр здоровья животных) - главный ветеринарный врач, кандидат ветеринарных наук, один из лучших и первых, кто применяет в своей практике Альфа-пробиотик Ветоспорин-Ж.

Ф. Ю. Камалутдинов: «Я рекомендую применять Ветоспорин-Ж и ЖивотикЛайф своим пациентам и знаю, что увижу положительный эффект от лечения даже в тяжелых случаях».

Подробнее о препаратах.

ЖивотикЛайф выпускается в сухой и жидкой форме. Сухая форма кормовой добавки скорее профилактическая, чем лечебная. Обычно ее легко смешать с сухим или жидким кормом, она добавляется в пищу четвероногого друга и используется для поднятия иммунитета, а также для профилактики различных заболеваний. После применения действует профилактически еще в течение 3-5 дней за счёт иммобилизации бактерий на частицах крахмала, что позволяет бактериям дольше оставаться в организме животного!

Жидкую форму пробиотической кормовой добавки ЖивотикЛайф можно считать лечебной, поскольку концентрация полезных бактерий в ней увеличена в пять раз. Бактерии находятся в активной форме, кроме того, добавка содержит готовые ферменты и другие биологически активные вещества, способные оказать быстрый лечебный эффект.

Спрашивайте в магазинах вашего города

Ею советуем поить питомца, можно из пластикового шприца, разумеется, без иголки, или смешивать с питьем (1 кубик лекарства на 2 килограмма кошачьего веса или 2,5 кубика на 5 килограмм собачьего) при проблемах со стулом, конъюнктивите (гноятся глазки), отите (болят ушки), насморке и других, в том числе серьёзных заболеваниях. Ещё раз напомним о содержащихся в препарате нужных для организма ферментах в готовом виде, что позволяет им действовать гораздо быстрее и эффективнее. Вот почему ЖивотикЛайф - это уж точно современный «доктор Айболит» от всех болезней!

Вопросы специалистам: (347) 292-09-94, 8 937 332 51 19, vet-bnk@mail.ru

Анекдот

Враги боялись даже приблизиться к Робин Гуду, потому что знали, как беспощадно он разит своим луком и чесноком.

Ну что, понеслись? — сказали две курицы и поднатужились.

Ветеринарный центр ИП Камалутдинова Ф.Ю. (347) 284-31-34

Айболит г. Уфа (347) 263-72-60

Цент здоровья животных г. Уфа, 8 (347) 246-59-26

ОАО «Башзооветснаб» г. Уфа, 8 (347) 274-06-44

Новый век г. Уфа (347) 223-42-56

«Мед вет» Ветеринарная клиника г. Уфа, 8 (347) 298-03-85

«Друг» Ветеринарная клиника г. Уфа, 8 (347) 275-20-85

Анекдот

Молодой фермер, призванный на военную службу, в письме домой написал: — Эта армейская жизнь — сплошное удовольствие. Можно валяться в постели до пяти часов утра.

- Вы знаете, мистер Джонсон, — сказал батрак хозяину фермы - когда я работаю у вас, я постоянно чувствую угрызения совести...

-Почему?

- Мне кажется, я лишаю работы минимум трех лошадей.

Тираж 40000 экз. Периодичность 1 раз в месяц

Моя грядка изобилия
Экологическое Органическое Живое Земледелие
ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

4 607026 424047

Учредитель: ИП Кузнецова Мария Вячеславовна
Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов
Редактор: к.б.н., зам. главного редактора отдела естествознания НИ "Башкирская энциклопедия" С.С. Хайретдинов;
Рекламный отдел: Е.А. Антипина
Дизайн и вёрстка: Е.В. Щукина
Фото: Б.Р. Кудояров
Редакционная коллегия: В.И. Корнилов, заслуженный агроном РБ; Р.А. Кудоярова, биолог, биотехнолог; биолог-цветовод Е.И. Чистякова; И.Л. Ермолаева специалист по защите растений.
Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77 - 36062 от 28.04.2009г.
Распространяется в розницу, цена свободная.
Адрес редакции: Для писем - 450015, г. Уфа, ул. Карла Маркса 37, корпус 1, офис 304
Телефоны:
Главный редактор: (347) 291-10-20, bashinkom@mail.ru www.bashinkom.ru
Рекламный отдел: (347) 292-09-96 moldavan25@inbox.ru
Подписано в печать: 11.02.2015 г.
Отпечатано в типографии: ГУП РБ "Нефтекамский Дом печати"
№ заказа 271